

常 設 横 浜 本 部 道 場						
月	火	水	木	金	土	日
緑帯以上は原則参加 小4以上は常問わず参加可		どちらか一つに参加※小2未満でも青帯以上は〈少年・青少年〉に参加可			幼年・少年 10:00～11:00 3才～小4	初心者・一般・青少年・壮年・女子 合同稽古 10:00～11:30 緑帯以上の小4は参加可
					初心者・一般・青少年・壮年・女子 合同稽古 11:30～13:00 緑帯以上の小4は参加可	筋トレクラス 稽古終了後に実施 誰でも参加OK 筋トレ初心者のメニュー & フォームの指導もします。
	幼年・少年・青少年 17:30～18:30 3才～中3 補習稽古 18:30～19:00		幼年・少年 16:30～17:30 3才～小4			
			少年・青少年 18:00～19:00 小2～中3			
				少年・青少年 選手クラス 18:30～20:00 小1～高3の登録メンバー ※見学不可		
	初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 19:30～21:00 一般・壮年・女子・小5～		初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 19:30～21:00 一般・壮年・女子・小5～			
				基礎クラス 20:30～21:45 一般・壮年・女子	土曜日・日曜日には 大会・審査会などの 各種行事があります	

常 設 戸 塚 道 場						
月	火	水	木	金	土	日
どちらか一つに参加※小3未満でも緑帯以上は〈少年・青少年〉に参加可	どちらか一つに参加※小3未満でも緑帯以上は〈少年・青少年〉に参加可	どちらか一つに参加※小3未満でも緑帯以上は〈少年・青少年〉に参加可	黄色帯以上は原則参加	小5以上原則参加・小4以下希望者・小2以下白帯原則参加不可	幼年・少年・青少年 13:00～14:00 3才～中3 補習稽古 14:00～14:30	初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 11:00～12:30 一般・壮年・女子・小5～
				幼年・少年・青少年 17:30～18:30 3才～中3 補習稽古 18:30～19:00	初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 15:00～16:30 一般・壮年・女子・小5～	幼年・少年 14:00～15:00 3才～小4
				初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 19:30～21:00 一般・壮年・女子・小5～	どちらか一つに参加※小3未満でも緑帯以上は〈少年・青少年〉に参加可能	少年・青少年 15:30～16:30 小3～中3
		幼年・少年 16:30～17:30 3才～小5				
		少年・青少年 18:00～19:00 小3～中3				
		初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 19:30～21:00 一般・壮年・女子・小5～				

稽古の種類		保護者見学日	「幼年」・「少年」・「青少年」の稽古に限り、毎月各曜日の第3回目の稽古は保護者の方の見学が可能です。 ※(見学不可)と記載がある時間は見学日の対象外です。
合同稽古	基礎から応用まで極真の標準的稽古		
初心者・基礎	基本・型など基礎を中心の稽古		
ミット&スパー	ミット・受け・スパーリング中心		
選手クラス	試合で勝つことに特化した稽古	親子・兄弟の特例	親子・兄弟で、どちらかが該当するクラスには全員が一緒に参加出来ます。

気象警報発令時の稽古中止 (幼年・少年・青少年)	稽古開始1時間前の時点で、気象庁から「横浜市南部」に各種気象警報が発令された場合、稽古中止します。 ※注意報では稽古を中止しませんが、各ご家庭の安全最優先の判断で稽古参加有無をご判断下さい。 ※稽古1時間前に警報が発令され、稽古開始直前に解除された場合でも稽古は中止です。 ※気象警報発令の情報は横浜市防災情報ポータル・気象庁ホームページ・テレビ等でご確認下さい。
-----------------------------	---

本牧道場

合同稽古	⇒	クラス名
19:30～21:00	⇒	稽古時間
一般・壮年・女子・小5～	⇒	参加対象

月	火	水	木	金	土	日
初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 19:00～20:00 大人・小4～ 小3以下でも黄帯以上 は参加可		幼年・少年・青少年 16:30～17:30 3才～中3			幼年・少年 10:15～11:15 3才～小5 初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 11:30～13:00 一般・壮年・女子・小4～	

常設

上大岡道場

月	火	水	木	金	土	日
	健康クラス【登録制】 12:30～13:30 壮年・女子(要参加登録)		健康クラス【登録制】 14:30～15:30 壮年・女子(要参加登録)		初心者・基礎クラス 10:30～11:30 一般・壮年・女子 初心者・応用クラス 12:00～13:00 一般・壮年・女子	初心者・一般・壮年・女子 10:30～11:45 一般・壮年・女子
どちらか一つ に参加	幼年・少年 16:30～17:30 3才～小4	どちらか一つ に参加	幼年・少年 16:30～17:30 3才～小4	どちらか一つ に参加	幼年・少年 13:30～14:30 3才～小4	幼年・少年・青少年 13:30～14:45 幼年～高3
少年・青少年 18:30～19:30 小1～高3	少年 18:00～19:00 小1～小6	少年・青少年 18:30～19:30 小1～高3	少年 18:00～19:00 小1～小6	少年選手【指定メンバー】 18:00～19:15 小1～小6(青帯～)	少年 15:00～16:00 小1～小6	型クラス 15:30～16:45 一般・壮年・女子・小3～
初心者・一般・壮年・女子 20:00～21:15 一般・壮年・女子	青少年・一般 19:30～21:00 一般・女子・小5～	初心者・基礎クラス 20:00～21:00 一般・壮年・女子	青少年・一般 19:30～21:00 一般・女子・小5～	青少年選手【指定メンバー】 19:30～20:45 小5～高3(青帯～)	青少年・一般 18:00～19:30 一般・女子・小5～	
	初心者・壮年・女子 21:30～22:30 一般・壮年・女子	初心者・応用クラス 21:30～22:30 一般・壮年・女子	初心者・壮年・女子 21:30～22:30 一般・壮年・女子	選手【指定メンバー】 21:00～22:30 一般・壮年・女子		

常設

東戸塚道場

月	火	水	木	金	土	日
幼年・少年 16:30～17:30 3才～小6	幼年・少年・青少年 17:30～18:30 3才～中3	※全ての曜日で 稽古以外の時間 は自主トレで道場 を使用できます。 (利用条件あり)		どちらか一つに 参加 ※小3未満 でも青帯以上は (少年・青少年)に 参加可	初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 11:00～12:30 一般・壮年・女子・小5～ 幼年・少年 14:00～15:00 3才～小4 少年・青少年 15:30～16:30 小3～中3	幼年・少年・青少年 13:00～14:00 3才～中3 初心者・一般・青少年 壮年・女子(合同稽古) 15:00～16:00 一般・壮年・女子・小5～
	初心者・一般・壮年・女子 壮年・女子(合同稽古) 19:30～21:00 一般・壮年・女子		初心者・一般・壮年・女子 壮年・女子(合同稽古) 19:30～21:00 一般・壮年・女子			

少年部の入館は、稽古開始の15分前からです。
保護者の方のご理解ご協力を宜しくお願いいたします。

※祝祭日は全道場休館。【注】祝日の土・日も休館。
※常設道場は稽古時間以外の自主トレ可能。(利用条件あり)
※参加対象の時間は支部内全ての稽古時間に参加可能。